

---

# Merkblatt

## Hygienemassnahmen

Damit sich Patienten mit chronischen Lungenkrankheiten gar nicht erst mit einer Grippe oder anderen Infektionskrankheiten anstecken, ist die Infektprophylaxe essenziell. So bieten Impfungen – beispielsweise gegen die Grippe oder Pneumokokken – einen guten Schutz vor einer Ansteckung. Die Grippeimpfung sollte noch vor dem Ausbruch der Grippeepidemie erfolgen, im Idealfall zwischen Mitte Oktober und Mitte November. Besonders Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko sollten sich impfen lassen, dazu gehören auch Menschen mit einer Lungenerkrankung.

Durch die Befolgung einiger einfacher Hygieneregeln können Sie ausserdem dazu beitragen, sich und andere vor der Grippe und weiteren ansteckenden Krankheiten zu schützen.

### **Hände gut, alles gut**

Ein Grossteil der Viren und Bakterien werden über unsere Hände übertragen. Richtiges Händewaschen reduziert die Zahl der Keime um 90 Prozent und ist daher eine wirksame Prävention vor Ansteckungen. Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände regelmässig und halten Sie die Hände vom Gesicht entfernt.

Weitere Informationen zur Grippeimpfung finden Sie im Interview mit dem Lungenspezialarzt Stefan Wieser:  
[www.lunge-zuerich.ch/grippeimpfung](http://www.lunge-zuerich.ch/grippeimpfung)



Eine Videoanleitung zum Händewaschen vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) sowie weitere Informationen zur richtigen Waschtechnik finden Sie unter: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)



### Hatschi! Husten und Niesen – aber wie?

Nehmen Sie beim Husten oder Niesen Abstand von Ihren Mitmenschen und drehen Sie sich von ihnen ab. Halten Sie sich ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Verwenden Sie das Taschentuch nur einmal und entsorgen Sie es anschließend in einem Abfalleimer – wenn möglich – mit Deckel. Husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge, falls Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Wichtig: Waschen Sie sich danach gründlich die Hände.

### Kräftig Lüften

Lüften Sie Ihre Wohnung und Ihr Büro drei- bis viermal am Tag kräftig durch. Dies ist wichtig, weil Heizungsluft die Schleimhäute austrocknet und sie anfälliger für Krankheitserreger macht. Frische Luft dagegen stärkt die Schleimhäute, weshalb auch Bewegung im Freien, beispielsweise in Form eines Spazierganges, der Gesundheit guttut.

### Den Viren keine Chance geben

Grippeviren übertragen sich leicht von einer Person auf die andere – entweder direkt, das heisst mittels Niesen, Husten und Sprechen, oder indirekt über kontaminierte Oberflächen, beispielsweise über Türklinken oder Touchscreens. Vermeiden Sie daher engen Körperkontakt mit Kranken: keine Umarmungen, kein Küssen, kein Händedruck. Trinken Sie zudem nicht aus den Trinkgefässen von anderen und essen Sie nicht von den Tellern Ihrer Mitmenschen beziehungsweise nutzen Sie Ihr eigenes Besteck.

### Wenn auskurieren, dann richtig

Hören Sie auf Ihren Körper und bleiben Sie bei ersten Grippeanzeichen zu Hause. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter auf Ihre Mitmenschen übertragen wird. Kurieren Sie sich vollständig zu Hause aus und warten Sie mindestens noch ein bis zwei Tage, nachdem das Fieber abgeklungen ist, bis Sie wieder unter Menschen gehen.

Drehen Sie sich beim Husten oder Niesen von Ihren Mitmenschen ab.



Lüften Sie drei- bis viermal am Tag, um Krankheiten vorzubeugen.



Vermeiden Sie engen Körperkontakt mit Kranken.



Bleiben Sie bei ersten Grippeanzeichen zu Hause und kurieren Sie sich aus.

